Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

18.11.2024 - 22.11.2024

Der Hauskoch
Genuss, der ankommt.

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|---|
| **Menü 1** | Nudeln (a1) mit feinem Gemüseragout (c,j) und Salat<br>Prod. 0 Verk. 0<br>a1, b<br>Portionsgewicht: 545,4 g, Fettpunkte: 12, Nährwert kj: 1862 kJ, Nährwert kcal: 441 kcal, Eiweißgehalt: 18,8 g, Fettgehalt: 12,46 g | Spinat-Kartoffel-Auflauf (b,c,)<br>Prod. 0 Verk. 0<br>b, c<br>Portionsgewicht: 185,5 g, Fettpunkte: 10, Nährwert kj: 731 kJ, Nährwert kcal: 175 kcal, Eiweißgehalt: 7,63 g, Fettgehalt: 9,96 g | Kartoffel-Kohlauflauf(a1, b,c) mit Hack<br>Prod. 0 Verk. 0<br>Portionsgewicht: 793,7 g, Fettpunkte: 46, Nährwert kj: 3556 kJ, Nährwert kcal: 849 kcal, Eiweißgehalt: 47,39 g, Fettgehalt: 45,52 g | Kartoffelgratin (a1,c) mit Käse (c) überbacken dazu ein kleiner Bratling und Salat (a)<br>Prod. 0 Verk. 0<br>Portionsgewicht: 287 g, Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 1033 kJ, Nährwert kcal: 246 kcal, Eiweißgehalt: 4,88 g, Fettgehalt: 2,26 g | Fruchtiges Fischcurry (e,c,) mit Reis und Radieschensalat<br>Prod. 0 Verk. 0<br>c<br>Portionsgewicht: 438,75 g, Fettpunkte: 8, Nährwert kj: 1651 kJ, Nährwert kcal: 392 kcal, Eiweißgehalt: 8,02 g, Fettgehalt: 8,45 g |
| **Menü 2** | Gemüse-Dinos (a1,Roggen,b) mit Kartoffeln und Möhren<br>Prod. 0 Verk. 0<br>Portionsgewicht: 250,1 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 586 kJ, Nährwert kcal: 140 kcal, Eiweißgehalt: 3,06 g, Fettgehalt: 0,17 g | Chili con Carne (2,3,d) mit Reis und Salat<br>Prod. 0 Verk. 0<br>2, 3<br>Portionsgewicht: 632,9 g, Fettpunkte: 16, Nährwert kj: 2690 kJ, Nährwert kcal: 639 kcal, Eiweißgehalt: 26,97 g, Fettgehalt: 16,45 g | Hähnchen in Gemüsecurry (a1,c) Butterreis<br>Prod. 0 Verk. 0<br>Portionsgewicht: 470,35 g, Fettpunkte: 2, Nährwert kj: 1742 kJ, Nährwert kcal: 413 kcal, Eiweißgehalt: 25,04 g, Fettgehalt: 1,97 g | Hähnchenunterkeule mit Soße (a1), Nudeln (a1) und Gemüse<br>Prod. 0 Verk. 0<br>Portionsgewicht: 585,2 g, Fettpunkte: 21, Nährwert kj: 2769 kJ, Nährwert kcal: 662 kcal, Eiweißgehalt: 41,76 g, Fettgehalt: 20,85 g | Hühnernudelsuppentopf (a1,b,d,j) dazu Brötchen (a1,a2,a3,a4,a5,a6,c,i,i)<br>Prod. 0 Verk. 0<br>a1, a2, a3, a4, a5, a6,<br>Portionsgewicht: 527,1 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 1172 kJ, Nährwert kcal: 277 kcal, Eiweißgehalt: 6,25 g, Fettgehalt: 0,74 g |
| **Menü 3** | Veggie Köttbullar(a1,b,d) mit brauner Soße (a1), Salzkartoffeln und Apfelrotkohl(2,3,4)<br>Prod. 0 Verk. 0<br>3<br>Portionsgewicht: 481,1 g, Fettpunkte: 3, Nährwert kj: 1301 kJ, Nährwert kcal: 309 kcal, Eiweißgehalt: 15,25 g, Fettgehalt: 2,91 g | veg.Chili sin Carne (2,3,d) mit Reis und Salat<br>Prod. 0 Verk. 0<br>2, 3<br>Portionsgewicht: 632,9 g, Fettpunkte: 16, Nährwert kj: 2690 kJ, Nährwert kcal: 639 kcal, Eiweißgehalt: 26,97 g, Fettgehalt: 16,45 g | Ravioli(a1,b,c) mit würziger Tomatenfüllung (a1,j) in Tomatensauce, dazu Salat<br>Prod. 0 Verk. 0<br>2, 9<br>Portionsgewicht: 402 g, Fettpunkte: 7, Nährwert kj: 2122 kJ, Nährwert kcal: 506 kcal, Eiweißgehalt: 49,85 g, Fettgehalt: 7,43 g | Nudelauflauf 'vegetarisch' (9,a=Weizen,c,d) mit Käse (c) überbacken<br>Prod. 0 Verk. 0<br>Portionsgewicht: 288,48 g, Fettpunkte: 10, Nährwert kj: 1378 kJ, Nährwert kcal: 328 kcal, Eiweißgehalt: 14,12 g, Fettgehalt: 10,43 g | 1 Gemüseburger (a1,b,c,d,ii) , Brötchen (a1,2,3,4,5,6,b,c,i,j) Salatbeilage, Ketchup (2,d) und Wedges (a1)<br>Prod. 0 Verk. 0<br>2<br>Portionsgewicht: 326 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 2427 kJ, Nährwert kcal: 577 kcal, Eiweißgehalt: 0,06 g, Fettgehalt: 0,02 g |
| **Dessert** | Saisonobst<br>Prod. 0 Verk. 0<br>Portionsgewicht: 0 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g | Pfirsichquark (c)<br>Prod. 0 Verk. 0<br>c<br>Portionsgewicht: 100 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 299 kJ, Nährwert kcal: 71 kcal, Eiweißgehalt: 8,1 g, Fettgehalt: 0,17 g | Kompott<br>Prod. 0 Verk. 0<br>Portionsgewicht: 637,5 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 135 kJ, Nährwert kcal: 33 kcal, Eiweißgehalt: 0,75 g, Fettgehalt: 0,15 g | Erdbeerjoghurt (c)<br>Prod. 0 Verk. 0<br>c<br>Portionsgewicht: 110 g, Fettpunkte: 4, Nährwert kj: 445 kJ, Nährwert kcal: 106 kcal, Eiweißgehalt: 3,3 g, Fettgehalt: 3,8 g | Saisonobst<br>Prod. 0 Verk. 0<br>Portionsgewicht: 0 g, Fettpunkte: 0, Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Eiweißgehalt: 0 g, Fettgehalt: 0 g |

**Inhaltsstoffe:**

2 = mit Konservierungsstoffen, 3 = mit Antioxidationsmittel, 9 = mit Süßungsmitteln

a1 - Weizen, a2 - Roggen, a3 - Gerste, a4 - Hafer, a5 - Dinkel, a6 - Kamut, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, i - Sesamsamen, j - Soja